

# Guess Paper 2021

انٹریارٹون  
سالانہ امتحان 2021ء

کامیابی کا تعویذ

## فزیکل ایجوکیشن

☆ سپر Setter کے ذہن کو مد نظر رکھ کر تیار کیے گئے سوالات

☆ یاد رکھیں! اب وقت انتہائی کم رہ گیا ہے۔

☆ صرف 15 دن کے اندر بورڈ امتحان کی مکمل تیاری کریں۔

پنجاب کے تمام بورڈ کے لیے (اعلیٰ نمبروں کے حصول کی ضمانت)

امتحان میں

100%

کامیابی کی

گارنٹی

اب جس کے جی میں آئے وہی پائے روشنی

ہم نے تو چراغ جلا کر سہرا رکھ دیا

(محمد قدیر رفیق)

# (حصہ معروضی)

- 1) "تعلیم جسمانی علم کا وہ حصہ ہے جس کا تعلق بڑے عضلات کی حرکات ان سے متعلقہ رد عمل سے وابستہ ہے۔" یہ کس کی تعریف ہے؟  
 (a) جان ڈیوی (b) بے بی ناش (c) اے مین (d) چارلس۔ اے پیر
- 2) "تعلیم جسمانی تعلیم کا وہ حصہ ہے جس کا مقصد جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے فرد کی مکمل نشوونما اور تربیت کرنا ہے۔" یہ کس کی تعریف ہے؟  
 (a) بے ناش (b) اے مین (c) چارلس۔ اے پیر (d) جان ڈیوی
- 3) "تعلیم جسمانی میں ایسی منتخب سرگرمیوں پر عمل کیا جاتا ہے جن سے انسان طرز عمل کی تعمیر، جسمانی پائیدگی اور ذہنی نشوونما کے تقاضے پورے ہوتے ہیں۔" یہ کس کی تعریف ہے۔  
 (a) چارلس۔ اے پیر (b) اے مین (c) جان ڈیوی (d) بے بی ناش
- 4) "تعلیم جسمانی ان تبدیلیوں کا مجموعہ ہے جو کسی فرد واحد میں ان تجربات کی وجہ سے رونما ہوتی ہے۔ جن کا محور حرکاتی سرگرمیاں ہیں۔" یہ کس کی تعریف ہے۔  
 (a) روبرٹ کیڈی (b) جان ڈیوی (c) بے بی ناش (d) گلسن اینڈ کوزن
- 5) جدید مشین اور سائنسی دور کی ترقی نے انسان کو بتایا ہے۔  
 (a) چاق و چوبند (b) طاقت ور (c) سست اور کاہل (d) جرائم پیشہ
- 6) قدیم زمانے میں تعلیم جسمانی کی اہمیت کو تسلیم کیا تھا۔  
 (a) انیسویں صدی (b) پانچویں صدی (c) چھٹی صدی (d) پندرہویں صدی
- 7) جدید دور کے بیشتر جرائم عموماً افراد کرتے ہیں۔  
 (a) ایڈمز عمر (b) جبال (c) تباہی (d) لومر
- 8) موجودہ دور میں تعلیم کی پہلے کی نسبت زیادہ ضرورت ہے۔  
 (a) جسمانی (b) ثقافتی (c) فنی (d) معاشی
- 9) تعلیم ایک وقت سائنس اور فن بھی ہے۔  
 (a) فنی (b) ثقافتی (c) جسمانی (d) معاشی
- 10) "جسمانیت برائے جسم اور مومنتی برائے روح ہے۔" کس کا مقولہ ہے۔  
 (a) جان ڈیوی (b) فلاطون (c) ارسطو (d) کرسٹو
- 11) "صحت مند جسم میں ہی صحت مند ذہن پایا جاتا ہے۔" کس کا مقولہ ہے۔  
 (a) ارسطو (b) فلاطون (c) ارسطو (d) جان لاک
- 12) "تعلیم جسمانی تعلیم کا وہ سرانجام ہے۔" کس کا مقولہ ہے۔  
 (a) بے بی ولیم (b) اے مین (c) گلسن اینڈ کوزن (d) کولٹ میٹر
- 13) "اگر آپ ذہانت پیدا کرنا چاہتے ہیں تو جسم کو طاقت دینا چاہیے۔" کس کا مقولہ ہے۔  
 (a) فلاطون (b) ارسطو (c) ارسطو (d) جان لاک
- 14) کوئی بھی تفکرات، احساساتی تناؤ اور تیار یوں سے بچنے کا ذریعہ ہے۔  
 (a) مشغلے (b) جسمانی سرگرمیاں (c) تخلیقی سرگرمیاں (d) جسمانی سرگرمیاں
- 15) حرکت کے قوانین ناور جسمانی اعضاء کے فعل تعلیم کو سائنس کا درجہ دیتے ہیں۔  
 (a) فنی (b) معاشی (c) ثقافتی (d) جسمانی



16) جسمانی زندگی، جذباتی اور معاشرتی طور پر صحت مند شہری پیدا کرتا ہے۔

(a) ✓ تعلیم جسمانی (b) علم انقیاسات

17) تعلیم جسمانی کا ایک بنیادی مقصد ہے۔

(a) جسمانی تسکین (b) خود نشانی

18) تعلیم کو میڈیکل تعلیم کے بعد دوسرا درجہ دیا گیا ہے۔

(a) ✓ جسمانی (b) معاشی

19) "مومن کمزور مومن سے بہتر ہے۔"

(a) لاغر (b) بے بس

20) کوئی جسمانی نشوونما کے لیے بے حد ضروری ہے۔

(a) گرمی سر گرمیوں (b) ✓ جسمانی سر گرمیوں

21) تمام تعلیم کا لازمی جزو ہے۔

(a) فنی تعلیم (b) کردہ معاشی تعلیم

22) سر گرمیوں میں حصہ لینے سے افراد مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

(a) ✓ جسمانی (b) گرمی

23) مشاغل میں حصہ لینے سے انسان برائیوں سے دور رہتا ہے۔

(a) تخلیقی (b) ثقافتی

24) صحت مند اور مفید شہری بنانے میں اپنا جواب نہیں رکھتی۔

(a) ثقافتی سر گرمیوں (b) ✓ جسمانی سر گرمیوں

25) تعلیم جسمانی کا سب سے پہلا اور بنیادی مقصد ہے۔

(a) جسمانی تسکین (b) کردہ معاشی تعلیم

26) اعصاب و عضلات میں ہم آہنگی ہوتی ہے۔

(a) ✓ حرکاتی ترقی (b) لڑکت

27) بچے کی نشوونما صحت مند ہوتی ہے۔

(a) دور (b) ✓ چار

28) جسمانی نظاموں میں بہتری ہوتی ہے۔

(a) تخلیقی سر گرمیوں (b) ✓ جسمانی سر گرمیوں

29) بنیادی پہلو حرکت ہے۔

(a) علم الصحت (b) کردہ معاشی تعلیم

30) فٹ بال کا کراؤنڈ لازماً شکل کا ہوگا۔

(a) ✓ مستطیل (b) گول

31) فزیکل گیمز کی اقسام ہوتی ہے۔

(a) تین (b) پانچ

32) گول لائن اور ٹچ لائن پر کارفرم فیلڈ سے آفیشل مارک کا فاصلہ ہوتا ہے۔

(c) تعلیم معاشیات (d) فنی تعلیم

(c) ✓ جسمانی نشوونما (d) تجربات حاصل کرنا

(c) فنی (d) ثقافتی

(c) ✓ طاقت ور (d) ضعیف

(c) تجارتی سر گرمیوں (d) ثقافتی سر گرمیوں

(c) معاشرتی تعلیم (d) ✓ تعلیم جسمانی

(c) ثقافتی (d) تخلیقی

(c) ✓ جسمانی (d) تعلیمی نو میت

(c) تخلیقی سر گرمیوں (d) تجارتی سر گرمیوں

(c) سماجی ترقی (d) ✓ جسمانی نشوونما

(c) درست صحت (d) موسیقی

(c) چار (d) تین

(c) گرمی سر گرمیوں (d) سماجی سر گرمیوں

(c) معاشرتی تعلیم (d) ✓ تعلیم جسمانی

(c) ٹکون (d) چار کور

(c) چار (d) ✓ دور

11 a) سیر (12) من	✓ 9.15 b) سیر (10) من	16.5 c) سیر (18) من	5.50 d) سیر (6) من
(33) پندرہ پندرہ منٹ کھیل کے برابر ہونے کی صورت میں پینلٹی گیس دی جاتی ہے۔			
a) تین تین	b) چار چار	✓ c) پانچ پانچ	d) دو دو
(34) فٹ بال کے کھیل میں ہال کی تبدیلی کے بعد کھیل کا دوبارہ آغاز ہوتا ہے۔			
✓ a) ڈراپ بال	b) الگ آف	c) تھرو ان	d) فوری الگ
(35) فٹ بال کا کھیل عارضی طور پر روک دیا جائے تو کھیل کا دوبارہ آغاز ہوتا ہے۔			
a) تھرو ان	b) الگ آف	c) الگ فوری	✓ d) ڈراپ بال
(36) فٹ بال کی ایک ٹیم کے کھلاڑیوں کی تعداد کم ہو تو اس ٹیم کو کھیلنے کی اجازت نہیں۔			
a) نو	✓ b) سات	c) چھ	d) آٹھ
(37) فٹ بال کی ایک ٹیم کے کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔			
a) آٹھ	b) چھ	✓ c) گیارہ	d) چار
(38) فٹ بال کھیل کا فیصلہ نہ ہو سکے تو دو برابر اضافی وقت دیا جائے گا۔			
✓ a) پندرہ پندرہ منٹ	b) آٹھ آٹھ منٹ	c) پانچ پانچ منٹ	d) تیس تیس منٹ
(39) فٹ بال کھیل کے ہال نام کا دورانیہ سے زیادہ نہیں ہو گا۔			
a) آٹھ منٹ	b) تیس منٹ	c) پانچ منٹ	✓ d) پندرہ منٹ
(40) فٹ بال کھیل میں تھوڑا کھلاڑی کراؤنڈ میں داخل ہو گا۔			
a) سائیڈ لائن	✓ b) ہال وے لائن	c) کچ لائن	d) گول لائن
(41) فٹ بال کے کھیل میں کھلاڑیوں کو تبدیلی کرنے کی اجازت ہوتی ہے۔			
a) دو	b) چار	✓ c) تین	d) پانچ
(42) فٹ بال کھیل میں اسسٹنٹ ریفریوں کی تعداد ہوتی ہے۔			
a) چار	b) چھ	c) تین	✓ d) دو
(43) فٹ بال میں کھیل کا آغاز ہوتا ہے۔			
✓ a) الگ آف	b) پینلٹی الگ	c) کارڈنگ	d) تھرو ان
(44) کارڈنگ الگ فائرنگ دی جاتی ہے۔			
✓ a) آٹھ	b) آٹھ	c) نو	d) گیارہ
(45) فٹ بال کھیل میں خلاف ورزیاں پر کھلاڑیوں کو وارننگ دی جاتی ہے۔			
a) پانچ	b) آٹھ	✓ c) سات	d) نو
(46) فٹ بال کھیل میں وارننگ کے لئے ریفری کا رد استعمال کرتا ہے۔			
a) سرخ	✓ b) پیلا	c) نیلا	d) ہیر
(47) فٹ بال کھیل میں خلاف ورزیاں پر کھیل سے باہر نکال دیا جاتا ہے۔			
a) نو	b) آٹھ	c) آٹھ	✓ d) سات
(48) پینلٹی ایریا کے اندر فائرنگ پینلٹی الگ دی جاتی ہے۔			
a) نو	b) گیارہ	✓ c) آٹھ	d) آٹھ



49) فٹ بال کے گراؤنڈ کی لمبائی والی لائن کو کہتے ہیں۔

(a) سائیڈ لائن (b) بیک لائن (c) ٹچ لائن (d) گول لائن

50) فٹ بال کے گراؤنڈ کو چوڑائی والی لائن کو کہتے ہیں۔

(a) سائیڈ لائن (b) گول لائن (c) بیک لائن (d) ٹچ لائن

51) گول کک کی خلاف ورزی پر دی جاتی ہے۔

(a) فیری کک (b) ان ڈائرکٹ کک (c) پیٹنی کک (d) ڈائرکٹ کک

52) حقدان کی خلاف ورزی پر دی جاتی ہے۔

(a) ڈائرکٹ (b) فیری کک (c) پیٹنی کک (d) ان ڈائرکٹ کک

53) سیٹ بال کھیل کا کورٹ مثل کا ہوتا ہے۔

(a) مستطیل (b) مگنوں (c) گول (d) چوک

54) سیٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔

(a) 30.00 میٹر (b) 35.50 میٹر (c) 30.50 میٹر (d) 25.00 میٹر

55) سیٹ کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔

(a) 15.00 میٹر (b) 15.25 میٹر (c) 18.00 میٹر (d) 20.00 میٹر

56) سیٹ بال کورٹ کی تمام لائنوں کی چوڑائی ہوتی ہے۔

(a) 4 سینٹی میٹر (b) 6 سینٹی میٹر (c) 3 سینٹی میٹر (d) 5 سینٹی میٹر

57) سیٹ بال کورٹ کو مساوی حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

(a) تین (b) دو (c) چار (d) پانچ

58) ہر گول حقدان میں گول لائن کے وسط سے نصف قطر کے نصف دائرے لگائے جاتے ہیں۔

(a) 4.50 میٹر (b) 4.00 میٹر (c) 4.9 میٹر (d) 4.25 میٹر

59) سیٹ بال کے گول پوسٹ کی سطح زمین سے اونچائی ہوتی ہے۔

(a) 3.00 میٹر (b) 3.05 میٹر (c) 3.25 میٹر (d) 2.75 میٹر

60) سیٹ بال کے گول پوسٹ کے رنگ کا اندرونی قطر ہوتا ہے۔

(a) 35 سینٹی میٹر (b) 34 سینٹی میٹر (c) 36 سینٹی میٹر (d) 38 سینٹی میٹر

61) سیٹ بال کے گول پوسٹ سے رنگ کا فاصلہ ہوتا ہے۔

(a) 15 سینٹی میٹر (b) 16 سینٹی میٹر (c) 13 سینٹی میٹر (d) 14 سینٹی میٹر

62) سیٹ بال کھیل میں ایک ٹیم زیادہ سے زیادہ کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔

(a) آٹھ (b) دس (c) بارہ (d) گیارہ

63) کھیل کی پوزیشن کے اعتبار سے ایک ٹیم کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔

(a) نو (b) سات (c) چھ (d) آٹھ

64) سیٹ بال کھیل میں ایک ٹیم کم سے کم کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔

(a) سات (b) چھ (c) آٹھ (d) پانچ

65) سیٹ بال کھیل میں ایک ٹیم کو زیادہ سے زیادہ کھلاڑیوں کو تبدیل کر سکتی ہے۔

✓ (a) لامحدود	(b) دو	(c) چار	(d) ایک
66) گیت بال کھیل کے بال کا کم سے کم وزن ہوتا ہے۔	✓ (a) 350 گرام	✓ (b) 450 گرام	✓ (c) 400 گرام
67) گیت بال کھیل کے بال کا کم سے کم قطر ہوتا ہے۔	✓ (a) 65 سینٹی میٹر	✓ (b) 64 سینٹی میٹر	✓ (c) 68 سینٹی میٹر
68) گیت بال کھیل کے بال کا زیادہ سے زیادہ قطر ہوتا ہے۔	✓ (a) 71 سینٹی میٹر	✓ (b) 70 سینٹی میٹر	✓ (c) 65 سینٹی میٹر
69) گیت بال کھیل کا دورانیہ حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔	✓ (a) 10 منٹ کے چار	✓ (b) 15 منٹ کے چار	✓ (c) 20 منٹ کے چار
70) گیت بال کھیل کا آغاز ہوتا ہے۔	✓ (a) لٹری شاٹ	✓ (b) سٹریکس	✓ (c) قمر واپ
71) لٹری شاٹ کے اشارے کے اندر کھلاڑی کو قمر واپ کرنا ہے۔	✓ (a) دو سینکڑ	✓ (b) چار سینکڑ	✓ (c) تین سینکڑ
72) پاس اپ کرنے کے لیے دونوں مخالف کھلاڑیوں کے پاؤں کا دورانیہ حاصل کم سے کم ہوتا ہے۔	✓ (a) 90 سینٹی میٹر	✓ (b) 80 سینٹی میٹر	✓ (c) 75 سینٹی میٹر
73) لٹری شاٹ قمر واپ کے لیے بال کو زیادہ سے زیادہ اچھالتی ہے۔	✓ (a) 50 سینٹی میٹر	✓ (b) 65 سینٹی میٹر	✓ (c) 60 سینٹی میٹر
74) دوسری الپک کھیلوں میں گولہ پھینکنے کے لیے میٹر کا مربع استعمال کیا گیا تھا۔	✓ (a) 2.13	✓ (b) 1.50	✓ (c) 2.00
75) پہلی اولپک کھیلوں میں گولہ پھینکنے کے لیے میٹر کا مربع استعمال کیا گیا تھا۔	✓ (a) 1.50	✓ (b) 1.00	✓ (c) 2.50
76) انگریز سپاہی پتھر کی بجائے توپ کے گولے پھینکا کرتے تھے۔	✓ (a) ستار عویں صدی	✓ (b) چودھویں صدی	✓ (c) بارہویں صدی
77) گولہ اپنے حجم اور وزن کی مناسبت سے زیادہ پوند کیا جاتا تھا۔	✓ (a) 15 پونڈ	✓ (b) 14 پونڈ	✓ (c) 16 پونڈ
78) انگلستان کی اولمپکس تنظیم نے 2.13 میٹر کے دائرے میں سے گولہ پھینکنے کے ضابطے بنائے۔	✓ (a) 1904	✓ (b) 1880	✓ (c) 1896
79) پہلی دفعہ الپک کھیلوں میں 2.13 میٹر کا دائرہ استعمال کیا گیا۔	✓ (a) 1908	✓ (b) 1896	✓ (c) 1904
80) گولے پھینکنے کا مردوں کا عالمی ریکارڈ امریکہ کے "ایڈی ہارنر" نے قائم کیا۔	✓ (a) 23.00 میٹر	✓ (b) 23.12 میٹر	✓ (c) 22.50 میٹر
81) گولے پھینکنے کا عالمی ریکارڈ روس کی "تاتالیہ لسوکایا" نے قائم کیا۔	✓ (a) 23.12 میٹر	✓ (b) 23.00 میٹر	✓ (c) 22.50 میٹر
			✓ (d) 22.63 میٹر



82) مردوں کے لیے گولے کا وزن ہوتا ہے۔

✓ 7.260 a) کلو گرام 7.250 b) کلو گرام 7.00 c) کلو گرام 7.250 d) کلو گرام

83) خواتین کے لیے گولے کا وزن ہوتا ہے۔

4.25 a) کلو گرام 4.50 b) کلو گرام 4.00 ✓ c) کلو گرام 3.50 d) کلو گرام

84) گولے کا کم از کم قطر ہوتا ہے۔

12 a) سینٹی میٹر 11 ✓ b) سینٹی میٹر 13 c) سینٹی میٹر 10 d) سینٹی میٹر

85) مردوں کے لیے گولے کا زیادہ سے زیادہ قطر ہوتا ہے۔

10 a) سینٹی میٹر 11 b) سینٹی میٹر 12 c) سینٹی میٹر 13 ✓ d) سینٹی میٹر

86) گولہ پھینکنے کے دائرے کے ریم کی سونائی ہوتی ہے۔

7 a) ملی میٹر 5 b) ملی میٹر 8 c) ملی میٹر 6 ✓ d) ملی میٹر

87) گولہ پھینکنے کے سٹاپ بور ڈکارنگ ہوتا ہے۔

✓ a) سفید b) سیاہ c) نیلا d) پیلا

88) کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ یا آٹھ سے کم کھلاڑی ہو تو ہر کھلاڑی کو کوششیں دی جاتی ہے۔

a) دو b) تین c) ✓ چھ d) چار

89) مقابلے کے آغاز سے قبل ہر کھلاڑی کو پینکس ضرور دی جاتی ہیں۔

a) تین تین b) دو c) ایک ایک d) چار چار

90) تمام پکارے جانے کے بعد گولے کو منٹ کے اندر پھینکا جائے گا۔

a) ازحالی b) دو c) زیادہ d) ✓ ایک

91) گولہ پھینکنے کے لیے کھلاڑی کو مقررہ وقت ختم ہونے سے قبل مطلع کیا جاتا ہے۔

✓ a) پندرہ سیکنڈ b) کس سیکنڈ c) پانچ سیکنڈ d) آٹھ سیکنڈ

92) گولہ پھینکنے کے ریم کے باہر دونوں جانب کم از کم لائن بڑھائی جاتی ہے۔

50 a) سینٹی میٹر 65 b) سینٹی میٹر 75 ✓ c) سینٹی میٹر 70 d) سینٹی میٹر

93) گولے پھینکنے کے دائرے کی تمام لائیں رنگ کی ہوتی ہیں۔

a) سفید b) سیاہ c) نیلے d) پیلے

94) کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے زیادہ ہو تو ہر کھلاڑی کو کوششیں دی جاتی ہیں۔

a) دو b) چار چار c) ✓ تین تین d) چھ چھ

95) موجودہ دور میں گولہ پھینکنے کے طریقے ہیں۔

a) تین b) ✓ دو c) ایک d) چار

96) گولہ پھینکنے کے لئے کھلاڑیوں کی ہاری کا تعین کیا جائے گا۔

a) لباس b) حروف تہجی c) انتخاب d) ✓ قرعہ اندازی

97) گولہ پھینکنے کے لیے مقرر کردہ وقت سے قبل کھلاڑیوں کو جھنڈی سے مطلع کیا جاتا ہے۔

✓ a) پہلی b) سرخ c) ہر d) سفید

98) کھلاڑی کے ورلڈ ریکارڈ بنانے پر ٹیسٹ ضروری ہے۔

(a) میڈیکل	(b) ڈی این اے	✓ (c) ڈیوٹ	d) کان میں سے کوئی نہیں
99) کھلاڑی کی لگاتار کوششوں کا دور میانی وقفہ ٹیسٹ سے کم نہیں ہوگا۔	✓ (b) تین	c) دو	d) کاڑھ
100) گول پھینکنے کا شمار ہوتا ہے۔	a) ٹریک ایونٹ	(b) تفریحی کھیلوں	(c) محکم کھیلوں
101) 1004 میٹر ڈاک دوڑ میں ایک ٹیم کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔	✓ (a) چھ	(b) آٹھ	c) پچاس
102) 1004 میٹر ڈاک دوڑ کے مقابلے کے وقت ایک ٹیم کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔	(a) چھ	(b) آٹھ	c) پچاس
103) 1004 میٹر ڈاک دوڑ معیاری ٹریک پر دوڑی جاتی ہے۔	✓ (a) 300 میٹر	✓ (b) 400 میٹر	c) 450 میٹر
104) معیاری ٹریک کی لمبائی ہوتی ہیں۔	(a) چھ	(b) آٹھ	c) پچاس
105) معیاری ٹریک کی لمبائی کی چوڑائی ہوتی ہے۔	✓ (a) 1.22 میٹر	(b) 1.25 میٹر	c) 1.23 میٹر
106) بینن کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے۔	a) 26 سینٹی میٹر	b) 25 سینٹی میٹر	✓ c) 28 سینٹی میٹر
107) بینن کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے۔	a) 25 سینٹی میٹر	✓ b) 30 سینٹی میٹر	c) 32 سینٹی میٹر
108) بینن کا وزن ہوتا ہے۔	a) 40 گرام	b) 60 گرام	c) 45 گرام
109) ڈاک دوڑ کے بینن کا کم از کم قطر ہوتا ہے۔	✓ a) 12 سینٹی میٹر	b) 9 سینٹی میٹر	c) 10 سینٹی میٹر
110) ڈاک دوڑ کے بینن کا زیادہ سے زیادہ قطر ہوتا ہے۔	a) 12 سینٹی میٹر	b) 11 سینٹی میٹر	c) 13 سینٹی میٹر
111) بینن تبدیل کرنے کے علاقے کی لمبائی ہوتی ہے۔	a) 18 میٹر	✓ b) 20 میٹر	c) 22 میٹر
112) 1004 میٹر ڈاک دوڑ کے مقابلے میں ایک کھلاڑی فاصلے کرتا ہے۔	✓ a) 100 میٹر	b) 90 میٹر	c) 120 میٹر
113) 1004 میٹر ڈاک دوڑ کو اولمپک مقابلوں میں شامل کیا گیا۔	✓ a) 1912	b) 1896	c) 1916
114) ڈاک دوڑ کی ابتداء ملک سے ہوئی۔	a) برطانیہ	(b) سویڈن	✓ (c) امریکہ
			d) چین



115) لڑاک دوڑ کے مقابلے میں دوسری گلی والا کھلاڑی سٹارٹنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہوگا۔

115) لڑاک دوڑ کے مقابلے میں دوسری گلی والا کھلاڑی سٹارٹنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہوگا۔

d) 6.05 میٹر

c) 7.00 میٹر

b) 7.04 میٹر ✓

a) 7.50 میٹر

116) دوسری گلی کے بعد ہر کھلاڑی اپنی پہلی گلی کے کھلاڑی سے بائیں آگے کھڑا ہوگا۔

d) 7.67 میٹر

c) 7.55 میٹر

b) 7.50 میٹر

a) 7.04 میٹر

117) لڑاک دوڑ کے مقابلے میں تیسری گلی والا کھلاڑی سٹارٹنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہوگا۔

d) 14.80 میٹر

c) 14.50 میٹر

b) 14.60 میٹر

a) 14.70 میٹر ✓

118) لڑاک دوڑ کے مقابلے میں چوتھی گلی والا کھلاڑی سٹارٹنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہوگا۔

d) 21.50 میٹر

c) 22.36 میٹر ✓

b) 22.00 میٹر

a) 20.00 میٹر

119) لڑاک دوڑ کے مقابلے میں چوتھی گلی والا کھلاڑی سٹارٹنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہوگا۔

d) 30.00 میٹر

c) 32.00 میٹر

b) 30.03 میٹر ✓

a) 31.00 میٹر

120) لڑاک دوڑ کے مقابلے میں چوتھی گلی والا کھلاڑی سٹارٹنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہوگا۔

d) 37.69 میٹر ✓

c) 35.50 میٹر

b) 35.00 میٹر

a) 36.00 میٹر

121) لڑاک دوڑ کے مقابلے میں ساتویں گلی والا کھلاڑی سٹارٹنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہوگا۔

d) 46.00 میٹر

c) 45.50 میٹر

b) 45.00 میٹر

a) 45.36 میٹر ✓

122) لڑاک دوڑ کے مقابلے میں آٹھویں گلی والا کھلاڑی سٹارٹنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہوگا۔

d) 52.00 میٹر

c) 53.03 میٹر ✓

b) 53.00 میٹر

a) 50.00 میٹر

123) لڑاک دوڑ کے مقابلے میں نائن فاصلے پر کھڑا ہوگا۔

d) 100 میٹر

c) 200 میٹر

b) 400 میٹر ✓

a) 300 میٹر

124) جاندار جسم کی اکائی کا نام ہے۔

d) ذرات

c) بند حصے

b) عضلات

a) ✓ خلیے

125) خلیہ دریافت کیا۔

d) رابرٹ براؤن

c) ✓ رابرٹ ہک

b) ریزی

a) سر ولیم ہاول

126) خلیہ کی دریافت سن میں ہوئی۔

d) 1632

c) 1750

b) 1665 ✓

a) 185

127) ایک ہی قسم کے خلیات کے مجموعے کو کہتے ہیں۔

d) ✓ بافت

c) نظام

b) مادہ حیات

a) عضو

128) انسانی جسم کا توازن اور وزن سہارا ہے۔

d) نظام اعصاب

c) نظام عضلات

b) نظام تحسس

a) ✓ نظام استخوان

129) انسانی جسم میں ہڈیوں کی تعداد ہوتی ہے۔

d) 200

c) 206 ✓

b) 220

a) 110

130) جو انسانی جسم کے مزدور ہیں۔

d) نظام دوران خون

c) نظام انجذاب

b) ✓ نظام عضلات

a) نظام استخوان

131) افعال کے اعتبار سے عضلات کی قسمیں ہیں۔

a) ارد	(b) پانچ	(c) چار	(d) ✓ تین
132) خون سارے جسم میں گردش کرتا ہے۔	(a) ✓ نظام دوران خون	(b) نظام تنفس	(c) نظام انجذاب
133) اہم شدہ خوراک خون میں شامل ہوتی ہے۔	(a) نظام استخوان	(b) نظام دوران خون	(c) ✓ نظام انجذاب
134) گیس کا باہمی تبادلاً ہوتا ہے۔	(a) نظام ہضم	(b) ✓ نظام تنفس	(c) نظام اعصاب
135) یہ سب نظاموں کا ماتم اعلیٰ ہے۔	(a) نظام عضلات	(b) نظام دوران خون	(c) ✓ نظام اعصاب
136) انسانی جسم میں عضلات کی تقریباً تعداد ہوتی ہے۔	(a) ✓ 498	(b) 494	(c) 500
137) انسانی جسم کے اعضاء کی نیوٹک ہوتی ہے۔	(a) نظام انجذاب	(b) نظام عضلات	(c) ✓ نظام اخراج فضلات
138) ارد گرد کی چیزوں کا علم ہوتا ہے۔	(a) نظام اعصاب	(b) نظام انجذاب	(c) ✓ خواص شمس کا نظام
139) مخصوص قسم کی رطوبتیں پیدا کرتا ہے۔	(a) نظام انجذاب	(b) نظام دوران خون	(c) ✓ نظام اخراج فضلات
140) تولید و تناسل کے اعضاء اور گٹیاں شامل ہیں۔	(a) ✓ نظام افزائش نسل	(b) حس خصوص کا نظام	(c) نظام عضلات
141) انسانی جسم کے فاسد اور بیکار مادے خارج ہوتے ہیں۔	(a) نظام دوران خون	(b) نظام اعصاب	(c) ✓ نظام اخراج فضلات
142) جسم کو خوبصورت اور سڈول بناتے ہیں۔	(a) نظام عضلات	(b) ✓ نظام استخوان	(c) نظام اعصاب
143) انسانی جسم میں نظام کام کرتے ہیں۔	(a) اس	(b) آٹھ	(c) نو
144) "کسرتی ضربات" کو انگریزی میں کہتے ہیں۔	(a) ✓ Athletic Injuries	(b) Muscle Cramp	(c) Fractures
145) "موج" کو انگریزی میں کہتے ہیں۔	(a) ✓ Sprain	(b) Muscle Cramp	(c) Muscle Strain
146) "عضلاتی دھکن" کو انگریزی میں کہتے ہیں۔	(a) Sprain	(b) ✓ Muscle Soreness	(c) Muscle Cramp
	Strain		



147) "عضلاتی کھپاؤ" کو گھریلی میں کہتے ہیں۔

- a) Sprain Strain  
b) Muscle Soreness  
c) Muscle Cramp  
d) Muscle ✓

148) "عضلاتی تناؤ" کو گھریلی میں کہتے ہیں۔

- a) Muscle Cramp ✓  
b) Muscle Strain  
c) Sprain  
d) Muscle

149) کتابی طاقت سے کسرتی ضربات کی اقسام ہیں۔

- a) دو  
b) تین  
c) ✓ چار  
d) (d) پانچ

150) جسم کے کسی جزو کے اچانک مزاجے کے عمل کو کہتے ہیں۔

- a) عضلاتی تناؤ  
b) ✓ سوج  
c) عضلاتی کھپاؤ  
d) عضلاتی رکھن

151) اچانک سخت جسمانی سرگرمی کی وجہ سے عضلات میں درد محسوس ہوتا ہے۔

- a) سوج  
b) ✓ (b) عضلاتی تناؤ  
c) عضلاتی کھپاؤ  
d) ✓ (d) عضلاتی رکھن

152) جسمانی سرگرمی کے دوران کسی پٹے میں چانک تناؤ یا کھپاؤ دیکھتے ہیں۔

- a) ✓ (a) عضلاتی کھپاؤ  
b) عضلاتی رکھن  
c) عضلاتی تناؤ  
d) سوج

153) عضلات کے پھینے یا سکڑنے کے عمل میں پ کا مدد کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔

- a) عضلاتی رکھن  
b) سوج  
c) ✓ (c) عضلاتی تناؤ  
d) عضلاتی کھپاؤ

154) کھیلوں کے دوران سب سے زیادہ لگنے والی پوٹ ہے۔

- a) سوج  
b) ✓ (b) عضلاتی کھپاؤ  
c) عضلاتی تناؤ  
d) عضلاتی رکھن

155) عضلاتی کھپاؤ کا دوسرا نام ہے۔

- a) سوج  
b) عضلاتی رکھن  
c) عضلاتی تناؤ  
d) مسل ہل

156) سب سے زیادہ پوٹ لگنے والی دوسری بڑی پوٹ ہے۔

- a) ✓ (a) عضلاتی تناؤ  
b) عضلاتی رکھن  
c) سوج  
d) عضلاتی کھپاؤ

157) کوویڈ اسے زیادہ ہڈیوں کے توش میں ہٹے کہتے ہیں۔

- a) بند حص  
b) کڑھا  
c) ✓ (c) جز  
d) (d) عضلات کی جھل

158) کتابی طاقت سے چوٹوں و قسموں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

- a) تین  
b) ✓ (b) دو  
c) چار  
d) (d) ایک

159) مضبوط اور پھندہ ریشوں والے دھانچے جن سے ہڈیوں سے جوڑا ہوتا ہے۔

- a) کڑھا  
b) گھریلی جڑی  
c) (c) عضلات کی جھل  
d) ✓ (d) بند حص

160) پوٹ لگنے کے ساتھ ہی فور کھیل سے منع ہو جائیں۔

- a) ✓ (a) Rest  
b) Ice  
c) Support  
d)

161) خوت کی نالیوں سکڑ جاتی ہیں اور خوب جمع نہیں ہوتی۔

- a) Rest  
b) ✓ (b) Ice  
c) Support  
d)

162) ٹھنڈی پہنچانے سے بعد متاثرہ حصہ پٹی باندھ دی جاتی ہے۔

a) Support b) Compression ✓ c) Elevation d) Rest

163) متاثرہ حصے کی شکل کی سہل سے اونچا رکھا جائے تاکہ خون کی گردش بڑھ جائے۔

a) Rest b) Compression c) Support d) Elevation ✓

164) متاثرہ حصے کو حرکت سے روک کر سہل سے اونچا رکھا جائے تاکہ خون کی گردش بڑھ جائے۔

a) Support ✓ b) Compression c) Rest d) Elevation

165) اوپریاں جو ایک فم سے دوسرے فم تک قصب ذرائع سے منتقل ہوتی ہیں۔

a) ✓ متطبی امراض b) لسانی امراض c) جنسی امراض d) کلاسیک امراض

166) "چھک" کو انگریزی میں کہتے ہیں۔

a) Measles Pox b) Cholera c) Small Pox ✓ d) Chicken

167) "لاکڑا کا" کو انگریزی میں کہتے ہیں۔

a) Small Pox b) Cholera c) Typhoid d) Chicken ✓

168) "خسرہ" کو انگریزی میں کہتے ہیں۔

a) Typhoid b) Small Pox c) Cholera d) Measles ✓

169) "ہیڈ" کو انگریزی میں کہتے ہیں۔

a) Cholera ✓ b) Measles c) Typhoid d) Small Pox

170) "سپ عرق" کو انگریزی میں کہتے ہیں۔

a) Cholera b) Measles c) Typhoid ✓ d) Chicken

171) پوچھ کا نیکہ سب سے پہلے ایسا کیا۔

a) ان کو قہقہہ b) ✓ ان کو مس c) ان کو دیکھ d) ان کو بوس

172) متطبی مرض میں خاص قسم کے دانے جسم پر نمودار ہوتے ہیں۔

a) خسرہ b) لکڑا کا c) اسپ عرق d) ✓ چھک

173) چھک کی بیماری عموماً عمر میں ہوتی ہے۔

a) ✓ 12 سال سے کم b) 15 سال کی عمر میں c) 18 سال کی عمر میں d) 20 سال کی عمر میں

174) خسرہ جراثیم سے پھیلتا ہے۔

a) اوپر دیکھ b) اوپر دیکھ c) اوپر دیکھ d) اوپر دیکھ

175) ہیڈ جراثیم سے پھیلتا ہے۔

a) ✓ اوپر دیکھ b) اوپر دیکھ c) اوپر دیکھ d) اوپر دیکھ

176) ہیڈ کے اسباب "F" کی قہقہ ہوتی ہے۔

a) فم b) پل c) دیکھ d) دیکھ

177) اسپ عرق جراثیم سے پھیلتا ہے۔



- ✓ (a) سالمونیلا ٹائفائیڈ (b) ویرس وکالریا (c) لیسٹیریا (d) ہیستریکوس
- 178 (a) تین (b) دو (c) ✓ چار (d) پانچ
- 179 (a) بوس گیارہ (b) ✓ پندرہ سول (c) پندرہ تیرہ (d) نو دس
- 180 (a) جسمانی امراض (b) آتشک امراض (c) جنسی امراض (d) ✓ انتقال پذیر امراض
- 181 (a) ✓ چم (b) پانچ (c) چار (d) سات

## (حصہ انشائیہ)

### سوال نمبر 1: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

1. تعلیم جسمانی سے کیا مراد ہے؟	2. در آمد مجلس سے کیا مراد ہے؟
3. علم الصحت کے اصول کیا ہیں؟	4. دورہ قلبی کی وضاحت کیجئے۔
5. دے مین: تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے۔	6. تعلیم جسمانی کا مقصد جذبہ حب الوطنی پیدا کرنا ہے۔ وضاحت کریں۔
7. عالمی ادارہ صحت کے مطابق صحت کی تعریف کیجئے۔	8. مادہ حیات پر مختصر نوٹ لکھیں۔
9. روس کے مطابق جسمانی تعلیم کی تعریف کیجئے۔	10. تعلیم جسمانی کے چار مقاصد بیان کریں۔
11. WHO کے مطابق علم الصحت کی تعریف بیان کیجئے۔	12. اعصابی و عضلاتی ہم آہنگی سے کیا مراد ہے؟
13. ہے۔ لی۔ نیش کی نظر میں تعلیمی جسمانی کیا ہے؟	14. ہر غلیہ میں اندے کی سفیدی کی مانند مادہ کیا کہتے ہیں؟
15. صحت سے کیا مراد ہے؟	16. دیر اور غلیہ کیا ہے؟
17. تعلیم جسمانی کی تعریف بیان کریں۔	18. غلیہ کی چار خصوصیات لکھیں۔
19. تعلیم جسمانی ایک فرد کی نشوونما کو کیسے معاشرتی طور پر بہتر کرتی ہے؟	20. مرکزہ کسے کہتے ہیں؟
21. عالمی ادارہ صحت کے مطابق صحت کی تعریف بیان کریں۔	22. تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد سے کیا مراد ہے؟
23. بنیادی علم الصحت سے کیا مراد ہے؟	24. غلیہ میں مادہ حیات کیا ہے؟
25. عالمی ادارہ نے صحت کی کیا تعریف کی ہے؟	26. نظام دوران خون کے اہم اعضاء کے نام لکھیں۔
27. علم الصحت کے دو مقاصد بیان کریں۔	28. اسلام اور تعلیم جسمانی وضاحت کریں۔
29. علم صحت اور تعلیم جسمانی کا آپس میں تعلق بیان کریں۔	30. جسمانی تعلیم کے دائرہ کار سے کیا مراد ہے؟
31. روزانہ کسبذی کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف تحریر کیجئے۔	32. انسانی غلیہ میں ہر نوچا لازم سے کیا مراد ہے؟
33. موجودہ دور میں تعلیم جسمانی کی اہمیت کے دو نکات تحریر کیجئے۔	34. انسانی جسم میں کتنے نظام ہیں؟ نام لکھیں۔
35. مشینی دور کے انسانی جسم پر منفی اثرات تحریر کیجئے۔	36. حلقہ نوٹ لکھیں۔
37. چارلس بچر کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے۔	38. دریدہ کیا ہیں؟ اس پر مختصر نوٹ لکھیں۔

39. حدیث کے حوالے سے تعلیم جسمانی کی اہمیت واضح کیجئے۔	40. موجودہ دور میں جسمانی مشقت کی کمی کے اثرات مختصر بیان کریں۔
41. تعلیم جسمانی کی اہمیت کے دو نقاط تحریر کیجئے۔	42. غلیے کے مختلف حصوں کے نام لکھیں۔
43. تعلیم جسمانی کا بڑا مقصد کردار کی تشکیل ہے۔ بیان کریں۔	44. غلوی جلی سے کیا مراد ہے؟
45. تعلیم جسمانی سے معاشرتی نشوونما کیسے ہوئی ہے؟	46. نظام استخوان سے کیا مراد ہے؟
47. تعلیم جسمانی کے دو مقاصد بیان کیجئے۔	48. تعلیم جسمانی کا مقصد قائدانہ صلاحیتیں اجاگر کرنا ہے۔ بیان کریں۔
49. ہافٹ سے کیا مراد ہے؟	50. ہافٹ سے کیا مراد ہے؟
51. شریان اعظم کا کام لکھیے۔	52. تعلیمی جینٹلک کی تعریف کیجئے۔
53. تعلیم جسمانی سپورٹس میں کیسے پیدا کرتی ہے؟	54. تعلیم جسمانی کی سرگرمیاں ذہنی نشوونما پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ وضاحت کریں۔
55. تعلیم جسمانی ذہن اور جسم میں ہم آہنگی پیدا کرتی ہے۔ وضاحت کریں۔	56. انسانی ترقی میں تعلیم جسمانی کے مقاصد تحریر کریں۔
57. قدرتی صلاحیتوں میں کیسے کھار پیدا ہوتا ہے؟	58. جینٹلک کے لئے کس ملک نے آلات استعمال کیے؟

## سوال نمبر 2: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

1. چنے پاؤں کی دو اصلاحاتی ورزشیں تحریر کیجئے۔	2. گولے کے دو فوائد تحریر کریں۔
3. بری قامت کی وجوہات تحریر کیجئے۔	4. فٹ بال کھیل میں بال کی ساخت اور وزن تحریر کیجئے۔
5. گروہی سرگرمیوں کی وضاحت کریں۔	6. متعدد امراض کی تعریف کیجئے۔
7. تعلیمی جینٹلک کے اہم بنیادی مقاصد کے نام تحریر کریں۔	8. غلیے کسے کہتے ہیں؟ مختصر بیان کریں۔
9. تفریح کے چار مقاصد بیان کریں۔	10. دو چھوٹے رقبے کی کھیلوں کے نام تحریر کریں۔
11. تفریحی سرگرمیوں سے کس قسم کے تعلقات استوار ہوتے ہیں؟	12. متعدد امراض کی تعریف کیجئے۔
13. ذہنی اور تخلیقی سرگرمیوں کی مختصر تعریف کیجئے۔	14. غلیے کسے کہتے ہیں؟ مختصر بیان کریں۔
15. چھوٹے رقبے کے چار کھیلوں کے نام لکھیں۔	16. دو چھوٹے رقبے کی کھیلوں کے نام تحریر کریں۔
17. جینٹلک تمام کھیلوں کی ماں ہے۔ وضاحت کریں۔	18. متعدد امراض کی تعریف کیجئے۔
19. وضاحت کریں کہ تعلیمی جینٹلک فطری صلاحیتوں کو اجاگر کرتی ہے۔	20. فٹ بال تھرو ان کی وضاحت کیجئے۔
21. فزیکل فٹنس سے کیا مراد ہے؟	22. فٹ بال میں گول ایئر یا پورے مختصر نوٹ لکھیں۔
23. بازوؤں کی دو ورزشیں لکھیے۔	24. نیٹ بال کے دو ایئر پر نوٹ لکھیے۔
25. جینٹلک کے دو فوائد بیان کریں۔	26. نیٹ بال میں سفر پاس سے کیا مراد ہے؟
27. فرمت کے اوقات سے کیا مراد ہے؟	28. فٹنگ سے کیا مراد ہے؟
29. تفریح کی دو خصوصیات بیان کریں۔	30. والی بال میں سروس ایریا کی وضاحت کیجئے۔
31. تعلیمی جینٹلک کی تعریف کریں۔	32. والی بال کھیل میں فرٹ زون سے کی وضاحت کیجئے۔
33. تعلیمی جینٹلک کے پورے گرام کی درجہ بندی کیجئے۔	34. فٹ بال گراؤنڈ کی چوڑائی والی لائن کو کیا کہتے ہیں؟
35. تفریح کی خصوصیات تحریر کیجئے۔	36. فٹ بال میں پینلٹی کک پر مختصر نوٹ لکھیں۔
37. تفریح میں ذہنی و تخلیقی سرگرمیوں سے کیا مراد ہے؟	38. نیٹ بال میں ڈائی فاؤنڈ پر نوٹ لکھیں۔
39. جارج ڈی بٹلر کی تفریح کی تعریف تحریر کریں۔	40. چھوٹے رقبے کے چار کھیلوں کے نام لکھیں۔



41. ہیٹ کی ورزشیں لکھیں۔	42. والی بال ہیٹ کی پیمائش تحریر کریں۔
43. جمنٹک کا پروگرام کن حصوں پر مشتمل ہوتا ہے؟	44. والی بال میں بلاکنگ پر نوٹ لکھیں۔
45. فرسٹ کے لمحات کو مختصر بیان کریں۔	46. ایک ہیٹ کی دو بے ضابطگیاں بیان کریں۔
47. قاسمی ٹاکس کی چار بنیادی وجوہات لکھیں۔	48. فٹ بال میں گک آف پر نوٹ لکھیں۔
49. تفریحی پروگرام میں شرکت کے لئے چار اہم تجاویز لکھیں۔	50. فٹ بال میں گول کنگ پر نوٹ لکھیں۔
51. RICES سے کیا مراد ہے؟	52. فرسٹ ایڈ کی چار خصوصیات تحریر کریں۔

### سوال نمبر 3: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

1. فٹ بال میں گک آف کی وضاحت کریں۔	2. سر جست میں دوڑنے کے راستے کی وضاحت کیجئے۔
3. کسرتی ضربات کے نام لکھیں۔	4. عورتوں کے لئے قہلی کا وزن اور محیط بیان کیجئے۔
5. والی بال میں اینٹینا کی ساخت بیان کریں۔	6. گول پچھنے میں گلائڈنگ پر نوٹ لکھیں۔
7. لیبر و کھلاڑی کی دو نمایاں خصوصیات بیان کریں۔	8. $4 \times 100$ میٹر ڈاک دوڑ کے دو قوانین لکھیں۔
9. فٹ بال میں گول ایریا سے کیا مراد ہے؟	10. $4 \times 100$ میٹر ڈاک دوڑ میں تبدیلی کے علاقہ پر نوٹ لکھیں۔
11. والی بال میں بلاکنگ پر مختصر نوٹ لکھیں۔	12. مردوں اور عورتوں کے لئے گولے کا وزن تحریر کریں۔
13. فٹ بال کی بین الاقوامی گراؤنڈ کی پیمائش کیجئے۔	14. گول پچھنے کے سیکڑ کی وضاحت کیجئے۔
15. ہیٹ بال سے کیا مراد ہے؟	16. متعدد امراض سے کیا مراد ہے؟
17. ڈسکس تھرو کو مختصر بیان کریں۔	18. گولے کی ساخت بیان کریں۔
19. ڈسکس تھرو کے دو ضابطے بیان کریں۔	20. $100 \times 4$ میٹر ڈاک دوڑ سے کیا مراد ہے؟ مختصر وضاحت بیان کریں۔
21. $4 \times 100$ میٹر ڈاک میں کتنے کھلاڑی ہوتے ہیں؟ اور کتنا فاصلہ طے کرتے ہیں؟	22. قہلی کی ساخت اور وزن بیان کریں۔
23. سر جست میں لینڈنگ ایریا کی پیمائش تحریر کیجئے۔	24. چچک کی چار علامات لکھیں۔
25. ہیٹ بال میں آف سائڈ پر نوٹ لکھیں۔	26. ریپڈ ریس میں بین میں بیان کریں۔
27. ڈسکس پچھنے کے دو ضابطے تحریر کیجئے۔	28. ٹیبل چپ کی تعریف لکھیں۔
29. ڈسکس کے درمیانی حصہ کا قطر اور موٹائی کیجئے۔	30. ٹیبل چپ کے دو ضابطے تحریر کریں۔
31. عورتوں کے لئے قہلی کا وزن کا تحریر کریں۔	32. $100 \times 4$ میٹر ڈاک دوڑ سے کیا مراد ہے؟
33. قہلی پچھنے کے دو ضابطے تحریر کریں۔	34. گولے کے دو ضابطے تحریر کریں۔
35. چچک کی دو علامات لکھیں۔	36. ڈاک دوڑ کے دو ضابطے تحریر کریں۔
37. گول پچھنے کے دائرہ کا قطر اور سیکڑ کا زاویہ تحریر کیجئے۔	38. سر جست سے کیا مراد ہے؟
39. ڈچنگ پر مختصر نوٹ لکھیں۔	40. سر جست کے دو قوانین تحریر کریں۔
41. $100 \times 4$ میٹر ڈاک دوڑ کے دو ضابطے تحریر کریں۔	42. گول دائرے کی مکمل پیمائش کیجئے۔

## (حصہ انشائیہ)

### مندرجہ ذیل سوالات کے تفصیلاً جوابات تحریر کریں۔

1. موجودہ دور میں تعلیم جسمانی تعلیم کی اہمیت بیان کریں۔	2. فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ مع مکمل پینٹس تحریر کیجئے۔
3. نظام تنفس سے کیا مراد ہے؟ نیز اس میں کون سے اعضاء حصہ لیتے ہیں؟ وضاحت کیجئے۔	4. 100 X 4 میٹر ڈاک ڈور کے قوانین مفصل تحریر کیجئے۔
5. دورہ ہالی اور دورہ قلبی کو تفصیل سے تحریر کریں۔	6. گولہ پھینکنے کے قوانین تفصیل سے تحریر کریں۔
7. غلیہ کی ساخت اور خصوصیات تفصیل سے تحریر کریں۔	8. 100X4 میٹر دوڑ کے قوانین مفصل بیان کریں۔
9. نظام تنفس سے کیا مراد ہے؟ نیز اس میں حصہ لینے والے اعضاء تفصیل سے تحریر کیجئے۔	10. متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟ نیز متعدی امراض کے پھیلنے کی وجوہات اور حفاظتی تدابیر بھی تحریر کریں۔
11. قامت کی تعریف کیجئے۔ چھپٹے پاؤں کی کیا نقص ہے؟ اس کی وجوہات اور اصلاحی ورزشیں بیان کیجئے۔	12. نظام دورانہ خون کے اعضاء تفصیل سے نوٹ لکھیں۔
13. والی بال میں درج ذیل پر نوٹ لکھیں: (اگر ویشن (ب) بلا کنگ	14. ابتدائی ملٹی اداسے کیا مراد ہے؟ ملٹی اداسے والے کی خصوصیات بیان کریں۔
15. شہرہ کے پھیلنے کی وجوہات علامات اور حفاظتی اقدامات بیان کیجئے۔	16. علم الصحت سے کیا مراد ہے؟ تعلیم جسمانی اور علم الصحت کا تعلق واضح کریں۔
17. تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد تفصیل سے بیان کریں۔	18. تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد تفصیل سے بیان کریں۔